

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune



Unge og ældre mødes på plejecentrene

34 unge fritidsjobbere hygger om beboerne på Vejle Kommunes plejecentre.

Læs side 12-13

Brian drak alkohol for at dulme stressen

- Rusmiddelcenter Vejle
hjælp Brian ud af sit misbrug

Generationerne blomstrer på Kong Gauers Gård

- Anne-Marie på 76 år ser sine
oldebørn flere gange om ugen

04/2023



Hvor går du hen, når dit lokale apotek er lukket?

Hvis du har brug for medicin fra apoteket, når dit lokale apotek er lukket, har Løveapotek i Vejle vagtåbent til kl. 21.00 mandag til lørdag og til kl. 15.00 på søndage og helligdage.

Løveapotek Vejle ligger på Søndergade 29 i Vejle by.

Vagtåbningstider:

Mandag- torsdag: Kl. 8.00-9.00 og kl. 17.30-21.00
Fredag: Kl. 8.00-9.00 og kl. 18.00-21.00
Lørdag: Kl. 8.00-9.00 og kl. 18.00-21.00
Søn- og helligdage: Kl. 10.00-15.00

Vær opmærksom på, at du skal betale et vagtgebyr på 20,65 kr. pr. ekspedition fra kl. 20.00 på hverdage, fra kl. 18.00 på lørdage og hele døgnet på søndage og helligdage.

Gebyret opkræves ikke ved ekspedition af nyudstedte recepter.

Hvis du akut har brug for medicin efter apotekets vagtåbning

Hvis du får brug for akut, nødvendig medicin, når apoteket er lukket, kan du altid ringe til Region Syddanmarks lægevagt på telefon 70 11 07 07.

Hvis du har akutte spørgsmål til din medicin, kan du døgnet rundt chatte med eller ringe til apoteket på telefon 91 91 83 83.



Foto: Bjarne Thøgersen

To-tre dage om ugen tjekker 16-årige Kristine ind på Sofiegården. Hendes opgaver handler først og fremmest om at give de beboerne nærvær, omsorg og nogle meter i benene.

Redaktionen sluttede den 23. oktober 2023.
Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling 22.-23. november 2023

Indhold

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

Velfærdsmagasinet udkommer fire gange om året og omdeles i 2023 på følgende dage:

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2023 omdeles 1. og 2. februar
Velfærdsmagasin nr. 2 – 2023 omdeles 17. og 18. maj
Velfærdsmagasin nr. 3 – 2023 omdeles 13. og 14. september
Velfærdsmagasin nr. 4 – 2023 omdeles 22. og 23. november
Hvis du ikke modtager magasinet, så kontakt FK Distribution, som er ansvarlig for omdeling af magasinet. Ring til FK Distributions Kvalitetsafdeling på telefon 70 10 40 00 (tast 2 for reklamationer), som vil behandle din reklamation.

Kort nyt
Hvor går du hen, når dit lokale apotek er lukket? ...2
Søg midler til spisefællesskaber for 60+’ere3
Kan man spise og sove sig fra demens?4-5
Erindringskasser vækker minder på
Plejecenter Bakkegården.....6-7
Nyt om hjælpemidler
Demens – Øget tryghed i egen bolig 8-9
Jeg har fundet ud af, hvorfor jeg drak10-11
Unge og ældre mødes om hyggen
på Vejle Kommunes plejecentre 12-13
Generationerne blomstrer på Kong Gauers Gård ... 14-15
Gør indendørs affaldssortering til en hverdagsting. 16-17
Nyt fra Kommunen
Vacciner mod Covid-19 og influenza..... 18
Kontakt til kommunen 19
Nye fremmødetider i Borgerservice..... 20

Søg midler til spisefællesskaber for 60+’ere



Foreninger og andre initiativtagere, der laver frivilligt socialt arbejde på seniorområdet, kan nu og fremadrettet søge midler til aktiviteter med fællesspisning som hovedformålet.

Målgruppen for fællesspisning er hjemmeboende borgere 60+, og formålet med puljemidlerne er at understøtte aktiviteter, der er med til at forebygge ensomhed.

Læs mere om Puljen til Spisefællesskaber på www.vejle.dk/spisefaellesskaber eller kontakt frivilligkoordinator i Vejle Kommune Anne Birgitte Hundahl på tlf. 24 90 67 92

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Connie Axel, Ældrerådet, tlf. 20 83 50 90, Inge Nordheim, Ældrerådet, tlf. 30 73 00 71, Anders H. Andersen, Handicaprådet, tlf. 23 56 84 44. Vicki Lund, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 23 34 96 31, viclu@vejle.dk. Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til velfaerdsmag@vejle.dk. Magasinet udkommer fire gange årligt – februar, maj, september og november. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Tryk: Rosendahls A/S.



Kan man spise og sove sig fra demens?

Det er desværre ikke så simpelt. Men kost, motion og søvn gør en forskel for vores kroppe og hukommelse. Derfor er det emner, som Sundhedsvejlederne kommer omkring, når de tager på hjemmebesøg – også når snakken falder på demens.

Af Vicki Vestergård Larsen

Hvert år er sundhedsvejlederne på omkring 3.500 hjemmebesøg i Vejle Kommune. Blandt dem er der flere ældre, som har brug for at tale om demens.

Demens er en sygdom, som fylder hos mange. Måske kender de én, der har demens, eller også ser de små tegn hos sig selv eller deres ægtefælle. Netop derfor oplever sundhedsvejleder Louise Løkkegaard, at det kan være en hjælp at tale om sygdommen:

- Det kan være svært at tale om demens. Det er i den forbindelse vigtigt, at vi som sundhedsvejledere skaber tryghed, så man frit kan dele sin frygt eller symptomer. Vi kan både hjælpe på vej mod udredning, hvis der er brug for det, og vi kan fortælle, hvis symptomerne er helt normale tegn på alderen fremfor demens.

Louise kører på forebyggende hjemmebesøg i Give og

Frivilligrådet

Formand: Allan Hansen, tlf. 20 89 10 93,

Sekretær: Anne Birgitte Langkilde Hundahl, tlf. 24 90 67 92

◀ Louise Løkkegaard er en af de 12 sundhedsvejledere i Forebyggende Hjemmebesøg, der hver dag giver gode råd og vejledning til ældre om demens

omegn. Men oprindeligt er hun uddannet sygeplejerske, og det giver hende et blik for, at det psykiske og fysiske spiller sammen.

- Når vi er sunde og har det godt, står vi også stærkere overfor fysisk og psykisk sygdom. Derfor er det vigtigt, at vi holder hjernen i form hele livet.

Træn hjernen. Vind livskvalitet

På Nationalt Videnscenter for Demens vurderer de, at hvert tredje tilfælde af demens kan forebygges. Endda med simple tiltag.

Det kan være alt fra motion til at kvitte cigaretterne eller drikke mindre alkohol. Budskabet er hertil, at det aldrig er for sent at forbedre sin sundhed og forebygge demens. Det påpeger Louise Løkkegaard også, imens hun understreger, at det også handler om at bevare sin livskvalitet.

- Når vi går en ny rute på den daglige gåtur, smager på noget nyt eller prøver kræfter med en ny hobby, så udfordrer vi os selv. Det er aldrig for sent at udvikle sig. Tværtimod kan det give fornyet livskvalitet.

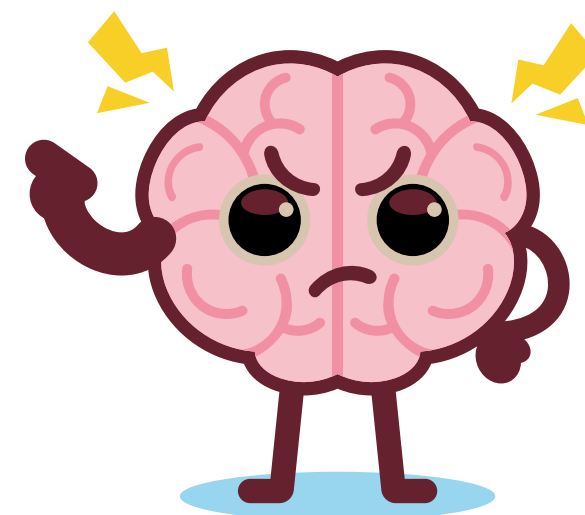
At turde dele sin bekymring

I forlængelse af det fortæller hun, at hun og kollegerne af og til møder ældre, som er så bekymrede for demens, at de ikke tør tale om sygdommen. Og det er virkelig en skam, konstaterer Louise, der uddyber:

- Jeg tror, at det er en bekymring for at miste noget af sig selv, eller den man elsker. Men den nervøsitet kan faktisk tage noget af ens livskvalitet. Derfor vil jeg opfordre ældre, som får besøg af os, til at dele eventuelle bekymringer, så vi kan guide dem på vej.

I Forebyggende Hjemmebesøg er der 12 sundhedsvejledere, som hver dag taler med ældre om alt fra fald til alkohol eller hukommelse. Og når det kommer til hukommelsen, er Louise ikke i tvivl:

- En lille opmærksomhed på gode, sunde vaner hver dag, kan gøre en forskel. Det er aldrig for sent at udfordre sig selv. Derimod kan det vække glæde og holde hjernen i gang – og det kan nedsætte risikoen for at udvikle demens.



**Oplever du problemer med hukommelsen – enten selv eller hos din nære?
Kontakt endelig Forebyggende Hjemmebesøg på telefon 76 81 80 96 eller Demsenheden på telefon 76 81 66 00**

Foreningernes Hus Vejle : Else Marie Schmidt. Frivilligcenter Egtved: Villy Nielsen. Frivilligcenter Jelling: Knud Dupont. Frivilligcenter Give: Knud Møller. Handicaporganisationer: Jens Bork, Danske Handicaporganisationer. Ældregrupper: Anne Margrethe Wallden, Ældre Sagen. Børn og Unge: Susanne Clausen, BROEN. Humanitære foreninger: Kirsten Brødsgaard Andersen, Røde Kors. Væresteder: Allan Hansen, Kirkens Korshær. Velfærdsstaben: Signe Pedersen.

Erindringskasser vækker minder på Plejecenter Bakkegården

Udenfor skinner solen fra en blå himmel, men rundt om bordet i Bakkegårdens aktivitetscenter er det noget helt andet, der optager beboerne. De er nemlig dykket ned i de to Erindringskasser, som de har lånt på biblioteket, og de vækker gode og sjove minder.

Tekst og foto: Vicki Lund

Der er alt lige fra bøger og barbiefigurer til brede slips og gamle spil i de Erindringskasser, som Vejle Bibliotekerne har samlet og nu låner ud til plejecentre. Der er rift om dem, og det er faktisk ikke så mærkeligt. Erindringskasserne er delt op i forskellige temaer, så der er lidt for enhver smag:

- Nr. 1 Håndarbejde
- Nr. 2 Barndom & Lege
- Nr. 3 Jul i gamle dage
- Nr. 4 I køkkenet
- Nr. 5 Mandekassen
- Nr. 6 Rejsekassen
- Nr. 7 Hippie-kassen

I aktivitetscentret på Bakkegården har Erindringskasserne givet anledning til mange gode snakke rundt om bordet, og ifølge aktivitetsmedarbejder Vicky Møller Larsen kan Erindringskasserne skabe rigtig meget både for de lidt yngre og de lidt ældre.

"Det der med, at du fysisk kan røre ved de forskellige ting, det tror jeg også har en stor betydning, plus at man selv kan sætte nogle flere ord på, når man står med tingene i hånden. De har alle sammen haft et eller andet forhold til de ting, vi tager frem. Måske ikke selv, men så en bror eller gammel ven, eller en anden i familien. Det er minderne, de får frem, der er det vigtige, og derfor mener jeg også, at Erindringskasserne kan bruges sammen med alle vores beboere", fortæller Vicky Møller Larsen, aktivitetsmedarbejder på Bakkegården.

Erindringskasserne kan lånes i op til tre måneder.

Kontakt Vejle Bibliotekerne på 76 81 32 00 eller skriv til bibliotekar Mette Francke på mfr@vejlebib.dk eller Lis Kjeldsmark Gregersen på likjg@vejlebib.dk 

Der er stor interesse for de mange forskellige bøger og magasiner hos Finn og de andre rundt om bordet i aktivitetscentret på Bakkegården. 

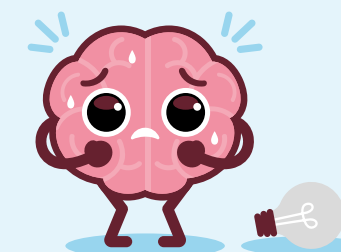


Erindringskasserne indeholder alt fra hønseringe og sjiptov til forskellige årbøger og fastnettelefoner med ledninger. 



10 tegn på demens

Hvis du eller dine pårørende oplever, at disse tegn optræder ofte eller bliver tydeligvis værre, er det en god idé at bestille tid hos lægen.



1. GLEMSOMHED

Det er normalt at have brug for huskesedler eller glemme en aftale for senere at komme i tanke om det. Det er ikke normalt at spørge om det samme flere gange eller glemme noget, man har lært for kort tid siden.

2. BESVÆR MED AT UDFØRE VELKENDTE OPGAVER

Det er normalt at skulle have hjælp til at indstille fjernsynet. Det er ikke normalt at have problemer med at følge en opskrift, man har brugt mange gange tidligere.

3. PROBLEMER MED AT FINDE ORD

Det er normalt ikke at kunne finde det rette ord ind imellem. Det er ikke normalt at gå i stå midt i en samtale uden at ane, hvordan man kommer videre eller at kalde tingene noget helt forkert (f.eks. at sige 'viserklokke' i stedet for 'ur').

4. FORVIRRING OM TID OG STED

Det er normalt at komme i tvivl om, hvilken ugedag det er. Det er ikke normalt ikke at vide, om det er forår eller efterår eller glemme, hvor man er, og hvordan man kom derhen.

5. SVIGTENDE DØMMEKRAFT

Det er normalt at træffe en dårlig beslutning af og til. Det er ikke normalt at tage sandaler på om vinteren eller gentagne gange lade sig overtale til at købe ting, man åbenlyst ikke har brug for eller råd til.

6. PROBLEMER MED AT TÆNKE ABSTRAKT

Det er normalt at have lidt svært ved at forstå en tale måde eller ordsprog som f.eks. „det er som at slå i en dyne“. Det er ikke normalt at tro, at musene bogstaveligt talt danser på bordet, når katten er ude.

7. VANSKELIGHEDER MED AT FINDE TING

Det er normalt at glemme, hvor man har lagt fjernbetjeningen. Det er ikke normalt at lægge brillerne i køleskabet eller anklage andre for at stjæle de ting, man ikke kan finde.

8. FORANDRINGER I HUMØR OG ADFÆRD

Det er normalt at have en dårlig dag eller blive irriteret, når ens vaner bliver brudt. Det er ikke normalt at tabe fatningen, blive mistænksom, bange, vred eller forvirret uden nogen oplagt grund.

9. ÆNDRINGER I PERSONLIGHED

Det er normalt at ændre holdning over tid og kunne sige undskyld, hvis man er gået over stregen. Det er ikke normalt at sige alt, hvad man tænker, uden at tage hensyn til andres følelser.

10. MANGEL PÅ INITIATIV

Det er normalt, at man nogle gange ikke orker arbejdet, familien og sociale forpligtelser. Det er ikke normalt ofte at trække sig fra fritidsaktiviteter, sociale sammenkomster eller sport, som man ellers plejer at gå op i. 

Ældrerådet

Formand: Morten Kristensen, tlf. 51 50 81 49

Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune, tlf. 76 81 81 18

Anna Marie Bjørholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anny Gosvig, tlf. 60 61 65 23, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, tlf. 22 36 94 48, Erik M. Andersen, tlf. 40 46 16 52, Inge Merete Kristiansen, tlf. 23 62 66 14, Inge Nordheim, tlf. 30 73 00 71, Petra Raundahl, tlf. 60 49 55 25, Tage Majgaard, tlf. 20 65 22 51

Nyt om: Hjælpemidler

Ved du

At der i Danmark lever cirka 85.000 mennesker med en demenssygdom?
At ca. 400.000 mennesker i Danmark er nære pårørende til personer med demens?
At demens påvirker hele familien?
At der findes mange forskellige hjælpemidler, der kan kompensere for følgerne af demens?

Nogle hjælpemidler kan bevilliges gennem kommunen, andre kan købes i butikker og på internettet.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler – Denne gang på hjælpemidler til demens.

Demens – Øget tryghed i egen bolig

Demens er en alvorlig progressiv sygdom, der typisk påvirker hukommelsen, tankeprocesserne, evnen til at tænke klart og orienteringsevnen. Det kan være en udfordrende tilstand både for dem, der lider af demens, og deres pårørende. Heldigvis findes der hjælpemidler, der kan gøre en positiv forskel i livet for mennesker med demens.

Af Dorrit Engholm

Der findes endnu ikke en kur mod demens, men der findes en lang række hjælpemidler, der kan gøre hverdagen lettere og mere meningsfuld for personer med demens og deres pårørende.

Smartphones, tablets, apps

Smartphones og tablets kan være til stor gavn for personer med demens. Alle smartphones har en elektronisk kalender, og det kan være en stor fordel at bruge elektroniske kalenderprogrammer, som giver pårørende mulighed for at oprette aftaler og påmindelser. De kan også bruges til kommunikation med f.eks. pårørende, der bor langt væk via FaceTime eller Google Meet.

Apps

Der findes utallige apps, som kan hjælpe til med at huske aftaler og minde dig om daglige gøremål eller sociale arrangementer.

Kalender, ur og tidsorientering

Hvis du ikke er nogen ørn til smartphones og tablets, så kan en helt almindelig papirkalender også bruges til at holde styr på dagenes forskellige aftaler og gøremål. Det er en god idé at sætte et kryds over de dage, der er gået, og at kalenderen har sin helt faste plads.

Hvis det er svært at orientere dig i dage eller tid på dagen, findes der kalendere og ure, der er designet spe-

cielt til at hjælpe med at holde styr på tid, dato og tid på dagen (morgen, dag, aften, nat).

Hvis det er svært at omsætte urets visere til et klokkeslæt, så findes der forskellige former for elektroniske ure med tale.

Medicin

Det er afgørende for mennesker med demens at tage medicin korrekt. Heldigvis findes der forskellige hjælpemidler til at huske din medicin. Hjælpemidlerne mindsker risikoen for fejlmedicinering og sikrer, at medicinen bliver taget som ordineret.

Apotekets SMS-service er en gratis sms-service, der sender en sms på de tidspunkter, du vælger. Du kan tilmelde dig SMS-tjenesten på www.apoteket.dk

Medicinhuseren er en app fra apoteket, som kan bruges både på smartphone og tablet.

Elektronisk medicinæske hjælper dig med at huske den rette dosis medicin på de rigtige tidspunkter.

En påmindelse om at tage medicinen er ikke en garanti for, at medicinen også bliver taget. Det er derfor vigtigt, at brug af påmindelser til medicin kun sker efter aftale med din læge eller hjemmesygeplejerske. ▶



Mobiltelefon



Der findes flere måder at holde overblikket på dagens opgaver
Papirkalender: priser fra 30 kr.

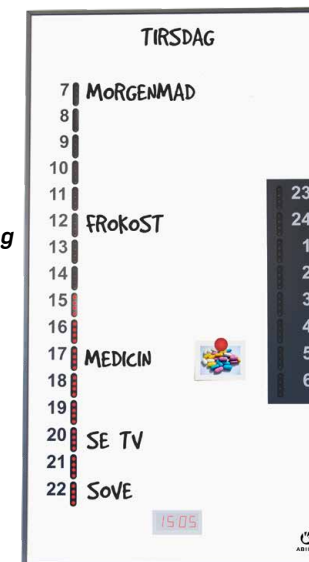


Kalender, ur og tidsorientering

Der findes mange forskellige ure med tidsorientering
Priser fra 500 kr. – 2.000 kr.



Priser på elektroniske kalendere fra 4.600 kr. – 20.000 kr.



Whiteboard.
Pris fra 100 kr.

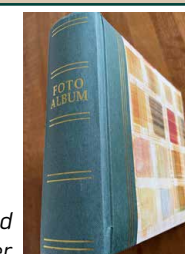


Medicin

Der findes mange forskellige medicinæsker med alarm.
Priser fra 160 kr. – 1.200 kr.



Kommunikation
Billedkort til indkøb



Fotoalbum med egne billeder

Sikkerhed og tryghed i hjemmet

Røgalarmer

Det øger risikoen for brand, hvis du glemmer at slukke for dine elektroniske apparater. En røgalarm gør opmærksom på, at der er røg eller brand, og giver dig mulighed for at redde dig ud i tide.

Automatisk afbryder

Du kan købe brødrister, strygejern og kaffemaskine med timerfunktion, så maskinen slukker efter en vis periode. Det reducerer også risikoen for brand.

Trådløs dørmelder kan du bruge, hvis du er nervøs for, at den demente skal forlade boligen. En sensor registrerer, at døren åbnes, og sender en besked til en modtager.

Sengevagt er en sensor, som placeres under madrassen eller på gulvet. Den registrerer, når en person forlader sin seng eller ved alarmforsinkelse, hvis personen ikke kommer tilbage til sengen efter en given tid. Sensoren sender en alarm til den pårørende.

Orienteringsevnen

Lyssensorer kan være til stor gavn, hvis du har svært ved at orientere dig ved natlige toiletbesøg. De kan tilsluttes lamper og placeres, så lyset automatisk tændes, når du forlader sengen.

GPS-tracker kan fastgøres til tøj, bæres som armbånd eller rundt om halsen. Disse enheder kan spare pårørende for megen bekymring og stress, da de giver mulighed for at spore og lokalisere personen på et hvert tidspunkt. Det kan være særligt nyttigt for personer med demens, der har tendens til at forlade sit hjem og ikke selv er i stand til at finde tilbage. Der findes også en GPS-tracker i de fleste smartphones og tablets.

Kommunikation

Fotobøger, billedkort eller musik kan bidrage til at vække minder og stimulere samtaler og erindringer.

Hjælpemidler kan ikke helbrede demens, men de kan gøre livet lettere, trygtere og mere meningsfuldt for personer med demens og deres pårørende. Det er vigtigt at vælge hjælpemidlerne omhyggeligt og skræddersy dem til den enkelte persons behov og præferencer. Vejle Kommunes Veltek-guider har en bred viden om hjælpemidler til demens og har gennem flere år arbejdet målrettet med hjælpemidler, der kompenserer for følgerne af demens.

Veltek-guiderne giver råd og vejledning i forhold til demensteknologiske hjælpemidler. Du kan kontakte dem på tlf. 76 81 80 81 (alle hverdage: 8.30-11.00) eller på mail: veltekguide@vejle.dk ●

Orienteringsevnen
Gps tracker:
GPS-ur fra Stella Care
Aps. Kan både købes
og lejes.



Evi Gps boks fra Stella
Care Aps. Kan både
købes og lejes.

- Jeg har fundet ud af, hvorfor jeg drak

Når uroen i kroppen blev for stor, kunne en flaske mørk øl dulme nerverne hos Brian Kristensen. Men efterhånden blev prisen for høj. Og da han indså, at han var på vej til at miste det hele, rakte han selv ud efter hjælp til at stoppe sit misbrug.

Af Marlene Grøftehaug
Foto: Privat

Hver dag går Brian Kristensen en tur med sin hund Pepsi i de grønne områder ved sit hjem i Løget. For nylig fik han øje på tre dåser uåbnede guldøl, som var efterladt på en bænk. Han observerede dem og gik videre. Da han gik tur igen næste dag, stod dåserne der stadig. Og på den tredje dag var de heller ikke blevet fjernet. Han puttede dem i sine lommer og satte dem på køkkenbordet, da han kom hjem.

- Jeg sagde til mine kone: Vil du drikke dem? For jeg vil ikke.

55-årige Brian fortæller historien med en vis stolthed i stemmen. For et år siden havde han ikke kunnet gå forbi tre dåser øl på en bænk - eller i et supermarked - uden at han straks måtte drikke dem. Men sådan har han det ikke mere. Kommer trangen over ham, tyr han til en håndfuld mandler eller drikker en Pepsi Max. Eller også siger en mild stemme i ham selv, at det er okay at have trangen uden at gøre noget ved den.

Drak for at dulme stress

Men sådan har det ikke altid været. Indtil 2016 havde Brian et aktivt arbejdsliv - blandt andet var han software-udvikler med megen rejseaktivitet i en virksomhed i Vejle. Desværre kunne Brian Kristensen også mærke, at jobbet slugte det meste af hans overskud,

så når han kom hjem fra arbejde, var det rart 'lige at få noget til at tage stressen', som han forklarer.

- Jeg har en forsmag for tykke portere blandet med Nordsøolie - det kalder man en ubåd. Hvis jeg fik sådan én, kunne jeg lige klare resten af dagen. Det blev som medicin for mig, fortæller Brian, der i løbet af sit voksne liv også fik konstateret ADHD og Asbergers. To sygdomme, der ifølge ham selv satte fart på rastløsheden og følelsen af konstant stress.

Når der kom gæster i huset, spurgte han som det første, hvad de ønskede at drikke. Hvis de takkede ja til en øl, behøvede han ikke drikke alene - som han ellers var begyndt på.

Brian er gift med Anne-Grethe, og sammen har de fire børn. I sommeren 2013 var de på sølvbryllupsrejse til en kanarisk ø, hvor Brian husker, at han fik rigeligt inden for vesten hver dag. På hjemturen i flyet lagde Anne-Grethe pludselig sin vielsesring på bordet foran sin mand og sagde: "Den kommer ikke på igen, hvis du ikke stopper med at drikke."

- Jeg gik i panik. Selv om jeg var omtåget af alkohol, kan jeg huske den følelse. Jeg ville ikke have, at det skulle ske. At hun gik fra mig, fortæller Brian Kristensen, der stoppede med at drikke fra den ene dag til den anden. ▶

◀ Brian Kristensen havde et alkoholmisbrug, der med hans egne ord gjorde ham til en 'zombie'. Han har fået hjælp til at stoppe med at drikke hos Rusmiddelcenter Vejle og døgnbehandlingsstedet Ringgården i Middelfart.

Kæmper du med et alkoholmisbrug, eller er du pårørende til en? Så kan du få gratis rådgivning og ambulant alkoholbehandling hos Rusmiddelcenter Vejle, hvor specialister er klar til at hjælpe dig. Du behøver ingen henvisning fra din læge. Du kan ringe på telefon 76 81 90 00 eller henvende dig i åbningstiden.

Skrev efter hjælp om natten

Afstanden til portere og Nordsøolie varede i ét år. For da Brian og hans kone blev inviteret til en stor fest, aftalte de, at han måtte tage lidt at drikke. Det gik fint, men kort tid efter begyndte Brian at drikke i smug igen. Han sukker ved tanken om, hvordan han havde det med sig selv.

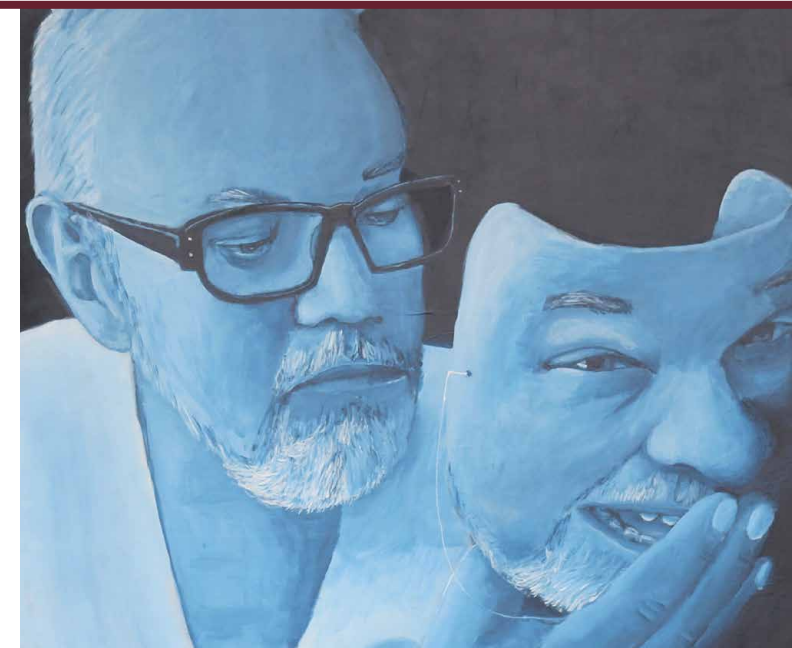
- Jeg var virkelig træt af mig selv. En nat, hvor jeg havde det virkelig slemt, skrev jeg til rusmiddelcentret i Vejle og spurgte, om de kunne hjælpe mig. Om morgenen ringede Johna derfra, og jeg kom derned til afrusning med det samme.

Behandlingen bestod også af at deltage i en gruppe med ligesindede. Andre, der som Brian havde et misbrug og ønskede at komme ud af det for alt i verden. Det gav ham meget at tale med andre i samme situation, men han drak stadig i smug på det tidspunkt. En dag blev han indlagt på grund af hjertesvigt, og derefter besluttede behandlerne på rusmiddelcentret at tilbyde Brian en plads til døgnbehandling i tre måneder på Ringgården i Middelfart. Han takkede ja.

Arbejdede med den indre 'pleaser'

I Middelfart arbejdede Brian intenst med de mønstre og følelser, der lå bag hans misbrug. Han fandt ud af, at han er 'en pleaser'. Sådan en type person, som ønsker, at alle kan lide ham, og som aldrig siger nej.

- Jeg skulle øve mig i at sige nej. Og det skal jeg stadig. Jeg vil helst hjælpe andre og ikke selv spørge om hjælp. Men jeg får stress af aldrig at sige nej. Det er årsagen til, at jeg drak. Sagt helt kort, fortæller Brian, der også fik hjælp til at tale om følelserne, der for ham altid har været svære at få sat ord på.



Selvportrættet fortæller, at Brian følte, han bar en maske for ikke at vise andre, hvordan han havde det. I stedet viste han et ansigt, som han mente, at andre kunne acceptere.

- Jeg er taknemmelig for alt det, de har gjort for mig. Både i Vejle og i Middelfart. De har holdt mig i nakken, for jeg har ikke altid været ærlig om mit alkoholforbrug. De har givet mig styrken til at stoppe, og med tiden har de flyttet noget i mig.

Bryllupsdag uden alkohol

I foråret 2022 var det et år siden, Brian sidst drak alkohol. Han vil ikke drikke 'lidt', for han er bange for, at det kommer til at skride for ham. Derfor et det clean cut. Når han skal til fest, åbner han en Pepsi Max eller vand med citrussmag. Det gjorde han også i sommeren 2023, hvor han fejrede sin og Anne-Grethes 35-års bryllupsdag med de fire børn og to børnebørn.

- Jeg er ufattelig glad for, at jeg har min familie. Jeg kunne være endt i en situation, hvor de ikke ønskede at se mig. Det var tæt på at komme dertil. Jeg er stoppet med at drikke for min families skyld, men jeg lærte under min behandling, at man også skal gøre det for sin egen skyld. Jeg har været så beruset nogle gange, at jeg var som en zombie. Nu er jeg vågen og nærværende. Og sådan vil jeg have det resten af mit liv. ●

Handicaprådet

Formand: Peter Skov Jørgensen, tlf. 23 32 40 62
Sekretær: Eskild Meyer K. Christensen, tlf. 76 81 00 00,
esmko@vejle.dk

Peter Skov Jørgensen, Muskelsvindfonden, tlf. 23 32 40 62. Jens Bork, Dansk Handicapforbund, tlf. 20 46 25 72. Thomas Wetcher, Dansk Binde Samfund, tlf. 28 70 25 22. Annette Christensen, Autismeforeningen, tlf. 20 73 05 01. Vibeke Denert, LEV, tlf. 51 92 06 10. Karin B Nissen, SIND, tlf. 42 20 60 38. Anders H. Andersen, Lokalforeningen LigeVærd Vejle, tlf. 28 56 84 44. Jørgen Mikkelsen (V), tlf. 28 10 34 14. Svend Erik Nielsen (O), tlf. 40 29 08 10. Mette Ejby Pallesen (A), tlf. 20 36 01 69. Britta Bitsch (F), tlf. 51 41 94 43. Dennis Jensen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 30 53 00 17. Henrik Michael Kragh, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 24 32. Anette Ravn Olsen, Børne- og Ungeforvaltningen, 23 88 58 06.



Unge og ældre mødes om hyggen på plejecentrene

Eftermiddagsengle, fritidsjobbere, spirer... Kært barn har mange navne. Fælles for dem alle er, at de gør en kæmpe forskel, når de hopper på cyklen efter endt skoledag og hygger om beboerne på Vejle Kommunes plejecentre.

Af Bjarne Thøgersen og Vicki Lund
Foto: Bjarne Thøgersen

I Vejle Kommune er der i skrivende stund i alt 34 unge fritidsjobbere ansat på kommunens plejecentre. Her supplerer de det faste personale med at hygge om beboerne. Opgaverne kan være alt lige fra at læse dagens avis, spille brætspil eller gå en tur. Og det er ikke kun beboerne, der har glæde af mødet mellem generationer. De unge får også meget med sig: selvtillid, håb på brydning, læring om livet og mange nye og spændende udfordringer i et ansvarsfuldt job.

Kristine har fået smag for faget efter fritidsjob på Sofiegården

Et lysende eksempel på den betydning, et fritidsjob kan have for et ungt menneske, er Kristine Bærentzen. To-tre dage om ugen tjekker hun ind på Sofiegården. Hun klæder om og gør klar til at løfte dagens opgaver, der først og fremmest handler om at give beboerne nærvær, omsorg og nogle meter i benene.

- Opgaverne er vidt forskellige. Måske hjælper jeg Else med at rydde op i skabet. Måske tager jeg Finn ▶

◀ *Et slag Ludo kan altid bringe smilene frem hos beboerne. Der er nemlig god tid til snak og grin – især når terningen en sjælden gang lander, så Jytte kan slå Kristine hjem.*

under armen og går en tur med ham ud i køkkenet for at se, hvad vi skal have til aftensmad. Måske spiller jeg Ludo med Jytte. Det vigtigste er, at jeg har tid til nærvær. Tid til at lytte og snakke. Det elsker jeg, og det gør beboerne heldigvis også, fortæller en glad Kristine Bærentzen.

I en travl og til tider hektisk hverdag er Kristine Bærentzen flødeskummen på Plejecenter Sofiegården. Som fritidsjobber deltager hun naturligvis ikke i personlig pleje eller i udlevering af medicin. Til gengæld er hun et ekstra sæt varme hænder, og de er efterspurgt.

- Kristine kan snakke med vores beboerne og skabe relationer på en anden måde og have en anden form for nærvær. Som et ungt menneske kommer hun med et frisk syn på tingene og er ikke forudindtaget. Beboerne elsker hende, for hun er dygtig til at give dem omsorg og lave små dagligdagsting, der giver livsglæde. Hun er flødeskummen, der når at løfte de ekstra opgaver, det faste personale ikke altid har tid til, forklarer plejecenterleder på Sofiegården Susanne Kjær Christensen.

Godt i gang med Social- og sundhedshjælperuddannelsen

Det er snart halvandet år siden, den nu 18-årige Kristine Bærentzen fik sit fritidsjob på Plejecenter Sofiegården gennem projektet Knæk Koden. Eftermiddagene med beboerne var med til at afklare, hvad hun gerne ville og drømte om, og hun har ikke fortrudt et eneste sekund.

- Jeg har et godt job, en god chef og nogle dejlige kollegaer. Jeg nyder at være sammen med beboerne og mærke, at jeg gør en forskel. Og så gør det selvfølgelig heller ikke noget, at jeg kan tjene lomme penge på at spille et slag Ludo, smiler Kristine Bærentzen.

Det er ikke kun plejecentrene i Vejle Kommune, der har svært ved at rekruttere kvalificeret arbejdskraft og dygtige, varme og omsorgsfulde hænder. Det er en udfordring, alle landets kommuner kender til. I Vejle Kommune er en af løsningerne at ansætte unge fritidsjobbere, der gør eftermiddagene lidt hyggeligere for beboerne, personalet og ikke mindst sig selv. ■

Kristine elsker sit fritidsjob på Plejecenter Sofiegården så meget, at hun nu er i gang med uddannelsen til Social- og Sundhedshjælper. Hendes mål for fremtiden er at vende tilbage til Sofiegården med et uddannelsesdiplom i rygsækken.

Projekt Knæk Koden

Projektet Knæk Koden er med til at gøre vejen til arbejdskraft lettere for virksomhederne og hjælpe unge, der mangler rollemodeller og netværk, med at få et fritidsjob og finde fodfæste på arbejdsmarkedet.

Projekt Knæk Koden bliver støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond.





Oldemor Anne-Marie Hjort-Enemark, mormor Mette Piedsted Christiansen og mor Nicoline Piedsted Christiansen med børnene Laura og Louie er vilde med fællesinstitutionen Kong Gauers Gård. Anne-Marie stortrives i sit nye hjem på plejecentret, og det samme gør Laura i vuggestuen. Louie begynder samme sted, når Nicolines barsel er slut.

Generationerne blomstrer på Vejle Kommunes nye fælles institution

– Anne-Marie skrev en sms til sin datter den første aften på Kong Gauers Gård: ”Jeg er lykkelig”

Anne-Marie på 76 år ser sine oldebørn Laura og Louie flere gange om ugen, for Anne-Maries plejecenter er under samme tag som børnenes vuggestue. Huset er Danmarks første af sin slags, og kort efter åbningen stortrives unge og ældre allerede.

Tekst og fotos: Marlene Grøftehaug

– Heej mormor!

Nicoline Piedsted Christiansen stikker hovedet ind ad døren hos Anne-Marie Hjort-Enemark, der lige er flyttet ind i sin splinternye lejlighed på Kong Gauers Gård i Gauerlund. I favnen har hun Laura på 18 måneder, mens Louie på syv måneder sidder i sin klapvogn og smiler. Da Nicoline har fået hænderne fri, går hun hen til sin mormor og giver hende en stor krammer.

Mor og børn er smuttet forbi hos mormor/oldemor Anne-Marie, inden Laura skal afleveres i sin vuggestue lidt senere. Og når det er tid, behøver Nicoline bare at følge Laura ned i den anden ende af bygningen, for her ligger hendes stue ’Piletræet’.

Anne-Marie smiler fra øre til øre, da hun får øje på oldebørnene, og lykken er fuldendt, da hun får lille Louie i armene. Hun lægger sit ansigt ned til hans hoved og

siger ’mmm’. Den 76-årige kvinde flyttede ind på Kong Gauers Gård den 1. oktober og billeder og malerier er endnu ikke kommet op på væggene. Men den slags detaljer bekymrer ikke Anne-Marie. Hun jubler bare over at have fået et nyt hjem.

Nyder at være tæt på børnene

– Her er helt fantastisk. Personalet er så søde og gode til at arbejde sammen, og jeg nyder at være tæt på børnene fra vuggestuen og børnehaven. I går var jeg hende og se dem bage småkager i køkkenet. Årh, de er så søde, siger Anne-Marie, der er lam i venstre side efter en blodprop sidste år.

Rundt om mahognibordet sidder også Anne-Maries datter, 55-årige Mette Piedsted Christiansen, og lytter til sin mors ord. Anne-Marie kom fra en ældrebolig, hvor hun ofte gav udtryk for, at hun følte sig ensom. ▶

Fakta om Kong Gauers Gård

I 2019 besluttede Vejle Byråd, at et plejecenter og en daginstitution med navnet Kong Gauers Gård skulle ligge på samme grund i Gauerlund. Ideen var at skabe fællesskaber på tværs af generationer i én og samme bygning med fælles arealer, aktiviteter og ledelse.

– Du var tit ked af det, når vi skulle gå, mor. Men nu er du bare så glad igen. Den første aften skrev du en sms til mig, hvor der stod: ’Jeg er lykkelig’, fortæller Mette, mens Anne-Marie nikker.

– Det er mega trygt

Nicoline, 30, var stærkt begejstret, da hun hørte, at Vejle Kommune ville bygge en institution, hvor børn og ældre har en dagligdag under samme tag.

– Jeg tænkte, at det edderperkme lød spændende. Her er superlækkert med de flotte omgivelser, men det vigtigste er, at børn og ældre trives. Laura bliver set, og hun får trænet sine ben, fordi hun er hypermobil i ekstrem grad. I løbet af dagene får jeg billeder af hende. Det er mega trygt. Og så er det et kæmpe plus, at mormor er her. Hun betyder alt for mig, så at mine børn også får en hverdag med hende er fantastisk, siger Nicoline, inden hun griber ud efter sin taske, som Laura gerne vil have fingrene i.

Mette er lige så begejstret over ideen om en fælles institution som sin datter. Hun glæder sig til at følge udviklingen og til at se, hvordan ældre og børn kan få glæde af hinanden på forskellige måder.

– Min mor har altid været vild med børn. Og nu er hun omgivet af børn igen. Vi kan virkelig se, at du er blomstret op her, siger Mette.



Samtalen går lystigt rundt om bordet i Anne-Maries lejlighed, hvor hun nyder at få besøg af sin familie. Hendes humør har ændret sig mærkbart i den korte periode, hun har boet på Kong Gauers Gård. Hun føler sig ikke længere ensom, når familien er gået. Hendes anden datter, Birgitte, kommer også ofte på besøg – ligesom hendes øvrige børnebørn gør det.

Fællesskabet rækker ud over selve bygningen, da det er tanken, at beboerne i Gauerlund skal kunne bruge legepladsen, løbestierne og fællesrummet til biograf-aften eller fællesspisning.

Plekehjemsdelen består af 79 lejligheder fordelt på tre boenheder, mens daginstitutionen har plads til 120 vuggestue- og børnehavebørn.

Læs mere på vejle.dk – søg på ’Kong Gauers Gård’

Når man elsker børn, er det genialt at have muligheden for at komme tæt på de små størrelser i dagligdagen. Anne-Marie nyder at snakke med både sit eget oldebarn Laura og en masse andre børn på Kong Gauers Gård.



Kig til sandkassen fra de lave vinduer

Besøget hos oldemor er ved at være slut. Nicoline sætter Louie i klapvognen igen, mens Mette tager Laura på armen og skubber sin mor i kørestolen foran sig. De triller ned ad gangen, som er malet i en sart lilla farve. Den passer til navnet på afdelingen: Heden.

– Er det ikke smukt, siger Anne-Marie, mens Nicoline og Mette giver hende ret. Flere steder på gangen er vinduerne så lave, at personer i kørestole nemt kan kigge ud. Anne-Marie holder af at sidde dér og kigge på børnene, der leger i sandkassen eller tager en tur i sansegyngen.

– Det er så hyggeligt at følge med i, hvad børnene laver derude. Det er guld værd for mig. Og har man ikke lyst til at se på børn, kan man jo bare lade være. Der er frit valg her, siger hun med et grin.

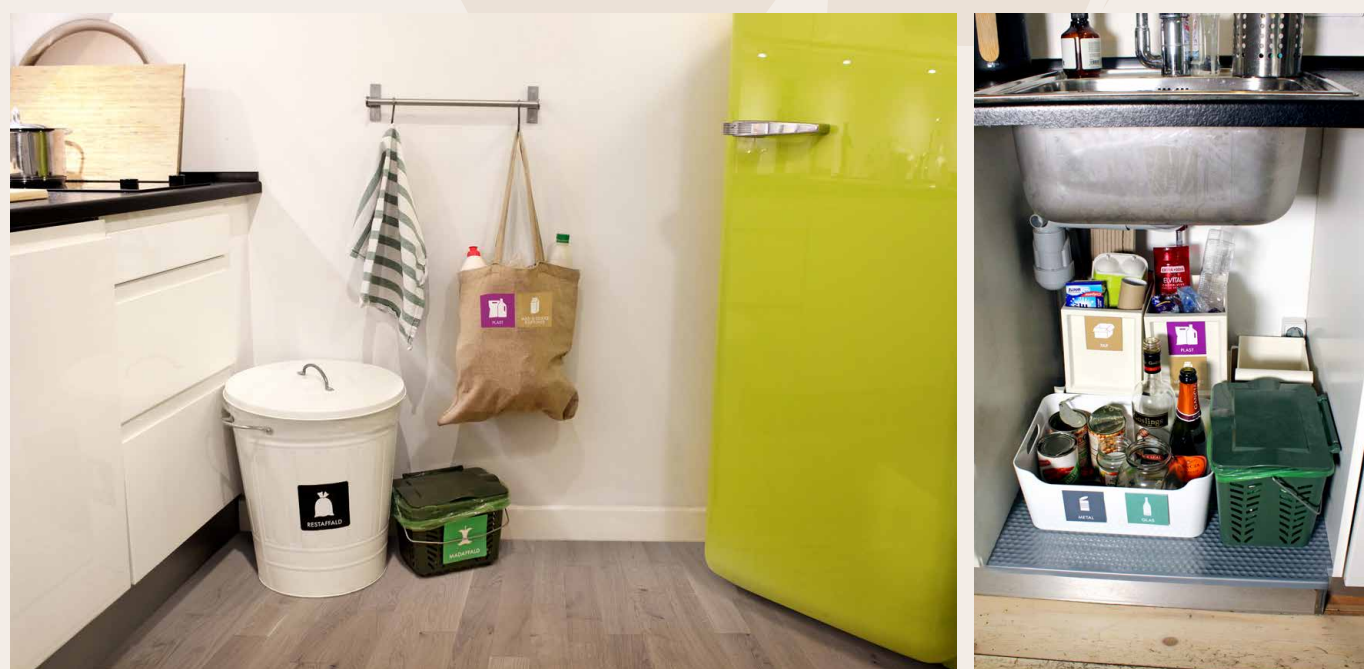
Turen ender ved Lauras stue, hvor hendes pædagog vinker til familien gennem glasdøren. Anne-Marie skal ned og spise, Mette er på vej på job og Nicoline tager hjem sammen med Louie.

Alle fire generationer ses meget snart igen. ■

Gør indendørs affaldssortering til en del af din hverdag

Sortering af affald behøver ikke at være en bøvlet fornøjelse, der kun foregår i ét hjørne af hjemmet. Tværtimod kan det blive en naturlig del af din dagligdag, hvis du indretter dig med smarte løsninger, der passer til dit hjem og dine vaner.

Af Martina Hinrichsen



Lad os tage et kig på, hvordan du nemt og effektivt kan integrere indendørs affaldssortering i forskellige rum i dit hjem.

Køkkenet

Dit køkken er et af de steder, hvor affald ofte opstår i en travl hverdag. Hvis du har plads, kan du udnytte skabsrummet under vasken eller køkkenskabe til at gemme din affaldssortering. Der findes en række praktiske skuffe- og skabsløsninger, der gør det let at sortere alt fra mad- og restaffald til plast, mad- og drikkekartoner, dåser og glas, mens du laver mad. Hvis du tømmer affaldet regelmæssigt, kan du nøjes med mindre beholdere, hvilket sparer plads.

Entré eller bryggers

Hvis pladsen tillader det, kan entréen eller bryggerset være et ideelt sted at placere nogle af dine løsninger til at sortere affald. Det giver dig den fordel, at du kan smide affaldet ud, kort tid efter det er opstået. Det reducerer transporten til affaldsbeholderne udenfor, og det kan også minde dig om at sortere korrekt.

Badeværelset

På badeværelset er det primært restaffald, der skal sorteres. Brug en affaldsspand med låg og en pose til vatpinde, bind, hår og lignende. Hvis pladsen er trang, kan du nøjes med en enkelt spand til genanvendelige affaldstyper som pap og plast.

Stuen

I stuen kan det være oplagt at have en kurv til gamle magasiner, reklamer og aviser. Det ser pænt ud og kan være en del af indretningen.

Du kan overveje at melde reklamer fra eller vælge, hvilke typer du gerne vil have. Det giver mindre papiraffald. 📄

6 steder du kan finde plads til at sortere affald

1. Tænk ikke kun i kvadratmeter, men også i kubikmeter og brug væggen til at hænge dit sorterings-system på. Det kan se fint ud med et par farverige kasser, muleposer eller kurve under hinanden på væggen. Hæng f.eks. en smuk knagerække op, de kan hænge på
2. Udnyt at døren er en flade, der sjældent bliver brugt, og hæng dine beholdere på den. Brug evt. bagsiden af en dør eller benyt indersiden af skabslågen i kosteskabet eller et højt skab i køkkenet
3. Stabel kasser oven på hinanden og lav på den måde et rummeligt og pladsbesparende sorterings-tårn. Vælg kasser, du stadig kan komme til, selvom de ikke står øverst
4. Udnyt at store dele af affaldet er tørt som f.eks. papir, pap, glas og flasker og derfor kan samles i andre dele af boligen f.eks. i kasser under en bänk i entréen
5. Hæng flere små poser frem for en stor på skabslågen under vasken. Som bonus undgår du overfyldte poser, der ikke kan lukkes
6. Læg to typer affald i én beholder f.eks. papir med glas og pantflasker. Har du ikke plads til flere opbevaringssteder, kan de tørre affaldstyper godt dele plads



Nyt fra: Kommunen

Fra 1. oktober 2023 kan du blive vaccineret mod Covid-19 og influenza

Vi er på vej ind i efterårs- og vintersæsonen, hvor Sundhedsstyrelsen forventer, at smitten med influenza og corona stiger. Alle kan blive smittet med influenza og Covid-19, og langt de fleste får et mildt forløb. Men nogle kan blive alvorligt syge. I værste fald kan sygdommen kræve indlæggelse og måske ligefrem være livstruende.

Hvis du er 65 år eller derover eller er i risiko for et alvorligt sygdomsforløb, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du bliver vaccineret mod både influenza og Covid-19.

Personer på 65 år og derover og personer i øget risiko for at blive alvorligt syg med influenza eller Covid-19 kan blive vaccineret gratis. Det er blandt andet personer, der lever med visse kroniske sygdomme eller har svært nedsat immunforsvar. Det kan også være personer med svær overvægt (BMI > 35). Se hele oversigten på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk/da/Vaccination

Plejecentre og midlertidige pladser

Beboere på Vejle Kommunes plejecentre er allerede godt i gang med at blive vaccineret af personale fra Region Syddanmark. Det samme gælder borgere, der ikke kan forlade hjemmet.

Hvornår kan jeg blive vaccineret?

Hvis du er 65 år eller derover, har du allerede fået en invitation til vaccination mod influenza og Covid-19 i din Digitale Post eller som fysisk brev. Du kan blive vaccineret på Vaccinationscentret eller på en lang række apoteker.

Du kan finde de 10 apoteker i Vejle Kommune her: www.sst.dk/da/Vaccination/Her-kan-du-blive-vaccineret

Husk at tjekke, om du skal bestille tid.



Vejle Vaccinationscenter ligger på Vejle Sygehus, Bygning E5 og kræver tidsbestilling.

Bemærk: I år kan du **ikke** blive vaccineret mod Covid-19 og influenza hos din praktiserende læge.

Dette års vaccinationsindsats omfatter ikke Pneumokon (vaccination mod lungebetændelse). Hvis du har brug for den, skal du have den hos din egen læge.

Hjælp til tidsbestilling

Hvis du har fået en invitation til at modtage vaccine mod Covid-19 og influenza, men har svært ved at booke en tid, kan du kontakte Region Syddanmarks hotline for hjælp til vaccination på telefon 99 44 07 17 (tast 1).

Åbningstider: mandag-fredag kl. 10.00-14.00

Du skal være opmærksom på, at hotlinen kun kan hjælpe med booking af tid til vaccine, hvis du har fået en invitation. Der kan i perioder være lang kø på hotline. Prøv evt. igen senere, hvis køen er meget lang.

Læs mere om vaccinationer på www.vejle.dk/vaccine

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune.

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Åbningstider for telefoniske henvendelser

Tlf. 76 81 00 00, telefontid: kl. 8.30-11.00 for hjemme-hjælp, boliger, handicap og socialpsykiatri.

Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-9.30 for personlig hjælper (BPA), personlige hjælpemidler, velfærdsteknologiguiderne, syns- og teknologiske hjælpemidler og handicapbiler.

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00

Torsdag: kl. 9.00-17.00, Fredag: kl. 9.00-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 80 81, telefontid kl. 8.30-11.00

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kontakt Borgerservice

Kørekort..... 76 81 01 56
Pas..... 76 81 01 56
Helbredstillæg, personligt tillæg 76 81 01 74
Sygesikring..... 76 81 01 56
Digital Post 76 81 01 74
Skat (kun personlige henvendelser)
Øvrige områder 76 81 00 00
Husk at bestille tid, inden du møder op i Borgerservice i Skolegade 1, 7100 Vejle. Du kan bestille tid på www.vejle.dk, eller du kan ringe til os på ovenstående numre og få hjælp til at få en tid.

Mobil Borgerservice – køreplan

Børkop: tirsdag kl. 10.00-13.00, MarKant, Ågade 6

Egtved: onsdag kl. 9.00-12.00, Roberthus, Tybovej 2

Give: torsdag kl. 9.00-12.00, Huset, Rådhusbakken 9

Jelling: torsdag kl. 13.30-16.30, Byens Hus, Møllegade 10

Kontakt til Senior – Administration

Kontakt Senior – Administration, hvis du vil deltage i aktiviteter, har pårørende på et plejecenter eller får hjemmehjælp og har valgt Vejle Kommune som leverandør.

Senior – Administration

Skolegade 1, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 71 00

Mail: senioradm@vejle.dk

Demensenheden

Skolegade 1, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 66 00

Mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

Du kan finde alle godkendte leverandører til hjælp og pleje på www.vejle.dk/fritvalg

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg Kvik-Service. Ring gerne i forvejen mellem kl. 8.30-11.00 og tal med en sagsbehandler på 76 81 80 81.

KVIK-Service, Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle
Åbent for fremmøde hver torsdag kl. 13.00-17.00

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96

Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00

Træffes mandag-fredag kl. 8.00-10.00

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 23 65 61 15

Træffes mandag-fredag kl. 8.30-9.30

Find en oversigt over kurser på www.vejle.dk/kurser

AKTIVSAMMEN

Find dit fællesskab på www.aktivsammen.vejle.dk

Du kan også kontakte en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36

Nye fremmødetider i Borgerservice

Har du brug for hjælp og betjening i Borgerservice f.eks. til pas, kørekort eller MitID, så vær opmærksom på, at vi i september fik nye fremmødetider.

De nye fremmødetider er:

Mandag-onsdag kl. 10.00-15.00

Torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 10.00-12.00

Bestil tid i Borgerservice

Husk at du altid skal bestille tid i Borgerservice, inden du møder op. Når du bestiller tid, er vi klar, når du kommer, og du undgår ventetid.

Du kan bestille tid på www.vejle.dk eller på tlf. 76 81 00 00.

Det kræver ikke tidsbestilling at afhente pas, kørekort og sundhedskort. Her møder du blot op og registrerer dig på standen i forhallen.

Uændrede telefontider og adgang til administrationsbygningen i Skolegade

Dørene til administrationsbygningen i Skolegade vil fortsat være åbne fra kl. 8.00 hver dag, hvor receptionen også vil være bemandet.

Dørene og receptionens åbningstid følger telefontiderne.

Telefontid i Borgerservice er:

Mandag-onsdag kl. 8.00-15.00

Torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-14.00

Til efteråret flytter Mobil Borgerservice ind i kulturhusene

Senere på efteråret flytter Borgerservice ind i kulturhusene i både Børkop, Egtved, Jelling og Give. Så snart vi kender datoen, melder vi den selvfølgelig ud sammen med åbningstiderne på både hjemmeside, kommunens Facebookside og i lokalpressen.

Flytningen til kulturhusene vil medføre bedre komfort f.eks. i form af bedre adgangs- og venteforhold, da du ikke længere skal vente udenfor. Borgerservice vil samtidig kunne betjene flere borgere ad gangen, da vi bedre kan opfylde krav til diskretion inde i kulturhusene.



Intet nytår uden Slyngel-orkestret LAUSENIANAs festlige nytårskoncert!

Tag vennerne under armen og få en festlig start på 2024 i DGI Huset lørdag den 6. januar kl. 15.00 eller søndag den 7. januar kl. 15.00.

Køb billetter på www.vejlemusikteater.dk eller telefon 79 43 20 30. Telefonerne er åbne mandag-torsdag kl. 14-16. Du kan også kigge forbi Vejle Musikteater fredag kl. 15-18 og købe billetter til årets nytårskoncert i DGI Huset.